

Notice : Information de l'utilisateur

Orlistat Teva 60 mg gélules

orlistat

Veillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament car elle contient des informations importantes pour vous.

Vous devez toujours prendre ce médicament en suivant scrupuleusement les informations fournies dans cette notice ou par votre médecin ou votre pharmacien.

- Gardez cette notice. Vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien pour tout conseil ou information.
- Si vous ressentez l'un des effets indésirables, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Voir rubrique 4.
- Si vous n'avez pas perdu de poids après avoir pris Orlistat Teva pendant 12 semaines, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Il est possible que vous deviez arrêter de prendre Orlistat Teva

Que contient cette notice ?

1. Qu'est-ce qu'Orlistat Teva et dans quel cas est-il utilisé
2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre Orlistat Teva
3. Comment prendre Orlistat Teva
4. Quels sont les effets indésirables éventuels
5. Comment conserver Orlistat Teva
6. Contenu de l'emballage et autres informations

1. Qu'est-ce qu'Orlistat Teva et dans quel cas est-il utilisé?

Orlistat Teva 60 mg gélules (orlistat) est un produit antiobésité d'action périphérique qui est utilisé pour obtenir une perte de poids chez les adultes de 18 ans et plus qui sont en surpoids et dont l'indice de masse corporelle (IMC) est supérieur ou égal à 28. Orlistat Teva doit être utilisé en association avec un régime alimentaire pauvre en calories et en graisses.

L'IMC est une manière de déterminer si votre poids est sain ou si vous êtes en surpoids par rapport à votre taille. Le tableau ci-dessous vous aidera à déterminer si vous êtes en surpoids et si Orlistat Teva vous convient.

Recherchez votre taille dans le tableau. Si vous pesez moins que le poids indiqué pour votre taille, ne prenez pas Orlistat Teva.

Taille	Poids
1,50 m	63 kg
1,55 m	67,25 kg
1,60 m	71,75 kg
1,65 m	76,25 kg
1,70 m	81 kg
1,75 m	85,75 kg
1,80 m	90,75 kg
1,85 m	95,75 kg
1,90 m	101 kg

Risque lié au surpoids

Le surpoids accroît votre risque de développer plusieurs problèmes de santé graves, comme le diabète et les maladies cardiaques. Même si vous souffrez de ces maladies, il est possible que vous vous sentiez bien ; vous devez donc consulter votre médecin pour effectuer un bilan de santé général.

Mode d'action d'Orlistat Teva

La substance active (orlistat) contenue dans Orlistat Teva est conçue pour cibler les graisses (lipides) présentes dans le système digestif. Elle empêche l'absorption d'environ un quart des graisses présentes dans les repas. Les graisses sont éliminées directement de l'organisme dans les selles (voir rubrique 4). Il est donc important que vous suiviez un régime à faible teneur en graisses pour gérer au mieux ces effets. Si vous suivez ce régime, l'action des gélules vous aidera dans vos efforts et vous aidera à perdre plus de poids qu'avec un régime seul. Chaque fois que le régime seul vous fait perdre 2 kg, Orlistat Teva pourrait vous aider à perdre jusqu'à 1 kg supplémentaire.

2. Quelles sont les informations à connaître avant de prendre Orlistat Teva ?

Ne prenez jamais Orlistat Teva

- si vous êtes allergique à l'orlistat ou à l'un des autres composants contenus dans ce médicament mentionnés dans la rubrique 6.
- si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
- si vous prenez de la ciclosporine utilisée après des transplantations d'organes ou pour traiter une polyarthrite rhumatoïde sévère ou certaines affections sévères de la peau.
- si vous prenez de la warfarine ou d'autres médicaments utilisés pour fluidifier le sang.
- si vous souffrez de cholestase (maladie caractérisée par le blocage de la sécrétion de la bile par le foie).
- si vous avez des problèmes d'absorption de la nourriture (syndrome de malabsorption chronique), diagnostiqués par un médecin.

Avertissements et précautions

Adressez-vous à votre médecin ou pharmacien avant de prendre Orlistat Teva.

- Si vous êtes diabétique. Prévenez votre médecin, qui devra éventuellement ajuster la dose de votre médicament antidiabétique.
- Si vous êtes atteint(e) d'une maladie rénale. Prévenez votre médecin avant de prendre Orlistat Teva si vous avez des problèmes de reins. Chez les patients souffrant d'une maladie rénale chronique, l'utilisation d'orlistat peut entraîner l'apparition de calculs rénaux.

Enfants et adolescents

Orlistat Teva ne doit pas être administré chez les enfants et les adolescents de moins de 18 ans.

Autres médicaments et Orlistat Teva

Informez votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez, avez récemment pris ou pourriez prendre tout autre médicament.

Orlistat Teva peut influencer l'action de certains médicaments que vous devez prendre.

Ne prenez jamais Orlistat Teva avec les médicaments suivants :

- ciclosporine : la ciclosporine est utilisée après des transplantations d'organes ou pour traiter une polyarthrite rhumatoïde sévère ou certaines affections sévères de la peau
- warfarine ou autres médicaments utilisés pour fluidifier le sang

La pilule contraceptive orale et Orlistat Teva

La pilule contraceptive orale peut perdre de son efficacité si vous souffrez de diarrhée sévère. Dans un tel cas, utilisez une méthode de contraception supplémentaire.

Prenez un supplément multivitaminique tous les jours si vous prenez Orlistat Teva

Orlistat Teva peut réduire l'absorption de certaines vitamines par l'organisme. Le complexe multivitaminé doit contenir les vitamines A, D, E et K. Vous devrez le prendre au coucher, à un moment distinct de la prise d'Orlistat Teva, pour assurer la bonne absorption des vitamines.

Informez votre médecin avant de prendre Orlistat Teva si vous prenez les médicaments suivants

- amiodarone, utilisée pour traiter certains problèmes de rythme cardiaque.
- acarbose (médicament antidiabétique utilisé pour traiter le diabète sucré de type 2). Orlistat Teva est déconseillé aux personnes prenant de l'acarbose.
- lévothyroxine, un médicament pour la thyroïde : il peut s'avérer nécessaire d'ajuster votre dose et de prendre vos médicaments à des moments différents au cours de la journée.
- un médicament contre l'épilepsie, car toute modification de la fréquence et de la gravité de vos convulsions doit être signalée à votre médecin.
- médicaments pour traiter le VIH. Il est important que vous consultiez votre médecin avant de prendre Orlistat Teva si vous recevez un traitement pour le VIH.
- médicaments pour traiter la dépression, l'anxiété ou les troubles psychiatriques.

Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre Orlistat Teva

- si vous prenez un médicament contre l'hypertension, car il peut s'avérer nécessaire d'ajuster votre dose.
- si vous prenez un médicament contre les taux élevés de cholestérol, car il peut également s'avérer nécessaire d'ajuster votre dose.

Orlistat Teva avec des aliments, boissons et de l'alcool

Orlistat Teva doit être utilisé en association avec un régime à teneur réduite en calories et en graisses.

Essayez de commencer ce régime avant d'entamer le traitement. Pour obtenir des informations sur la manière d'établir vos objectifs en matière de calories et de graisses, veuillez consulter le paragraphe *Autres informations utiles* à la rubrique 6.

Il faut prendre la gélule immédiatement avant, pendant un repas ou jusqu'à une heure après un repas. La gélule doit être avalée avec de l'eau. Cela signifie généralement que vous prendrez une gélule au petit déjeuner, une au dîner et une au souper. Si vous sautez un repas, ou si votre repas ne contient pas de graisses, ne prenez pas de gélule. Orlistat Teva n'agit que si votre repas contient une certaine quantité de graisses.

Si vous consommez un repas riche en graisses, ne prenez pas plus que la dose recommandée. Le fait de prendre la gélule avec un repas trop riche en graisses peut augmenter votre risque de présenter les effets du traitement liés à l'alimentation (voir rubrique 4). Faites le maximum pour éviter les repas trop riches en graisses pendant le traitement par Orlistat Teva.

Grossesse, allaitement et fertilité

Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, si vous pensez être enceinte ou planifiez une grossesse, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre ce médicament.

Ne prenez pas Orlistat Teva si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Conduite de véhicules et utilisation de machines

Il est peu susceptible d'affecter votre capacité à conduire des véhicules ou à utiliser des machines.

Orlistat Teva contient du sodium

Ce médicament contient moins de 1 mmol (23 mg) de sodium par gélule, c.-à-d. qu'il est essentiellement « sans sodium ».

3. Comment prendre Orlistat Teva ?

Veillez à toujours prendre ce médicament en suivant exactement les instructions de cette notice ou les indications de votre médecin ou pharmacien. Vérifiez auprès de votre médecin ou pharmacien en cas de doute.

Orlistat Teva peut être pris avant ou pendant un repas, ou jusqu'à une heure après un repas. La gélule doit être avalée avec de l'eau.

Se préparer à perdre du poids

1. Choisissez la date du début de votre traitement

Choisissez à l'avance le jour où vous commencerez à prendre les gélules. Avant de commencer à en prendre, entamez un régime pauvre en calories et en graisses, et laissez à votre corps quelques jours pour s'habituer à vos nouvelles habitudes alimentaires. Notez ce que vous mangez dans un journal alimentaire. Les journaux alimentaires sont efficaces car ils vous aident à prendre conscience de ce que vous mangez et des quantités absorbées, et vous fournissent une base à partir de laquelle vous pouvez réaliser des changements.

2. Établissez votre objectif de perte de poids

Déterminez combien de poids vous souhaitez perdre, puis établissez un objectif de poids à atteindre. Un objectif réaliste consiste à perdre entre 5% et 10% de son poids initial. La quantité de poids que vous perdrez peut varier d'une semaine à l'autre. Vous devrez toutefois viser à perdre du poids de manière progressive et régulière, à raison d'environ 0,5 kg par semaine.

3. Établissez vos objectifs caloriques et lipidiques

Pour vous aider à atteindre votre objectif de perte de poids, vous devez vous fixer deux objectifs quotidiens : un objectif pour les calories et l'autre pour les lipides (graisses). Pour plus d'information, veuillez consulter le paragraphe *Autres informations utiles* à la rubrique 6.

Prise d'Orlistat Teva

Adultes de 18 ans et plus

- Prenez une gélule, trois fois par jour.
- Prenez Orlistat Teva immédiatement avant, pendant un repas ou jusqu'à une heure après un repas. Cela signifie généralement que vous prendrez une gélule au petit déjeuner, une au dîner et une au souper. Veillez à ce que vos trois repas principaux soient bien équilibrés, appauvris en calories et en graisses.
- Si vous sautez un repas, ou si votre repas ne contient pas de graisses, ne prenez pas de gélule. Orlistat Teva n'agit que si votre repas contient une certaine quantité de graisses.
- La gélule doit être avalée en entier avec de l'eau.
- Ne prenez pas plus de 3 gélules par jour.
- Consommez des repas appauvris en matière grasse pour réduire le risque de présenter les effets du traitement liés à l'alimentation (voir rubrique 4).
- Essayez de pratiquer davantage d'activité physique avant de commencer à prendre les gélules. L'activité physique représente un élément important d'un programme de perte de poids. Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique dans le passé, consultez d'abord votre médecin, qui vous conseillera.
- Continuez à être actif (-ve) pendant le traitement par Orlistat Teva et après l'arrêt du traitement.

Combien de temps devez-vous prendre Orlistat Teva

- Orlistat Teva ne doit pas être pris pendant plus de six mois.

- si vous n'avez pas perdu de poids après avoir pris Orlistat Teva pendant 12 semaines, demandez conseil à médecin ou à votre pharmacien. Il est possible que vous deviez arrêter de prendre Orlistat Teva.
- Si vous voulez perdre du poids de manière efficace, il ne s'agit pas simplement de manger différemment pendant une brève période, puis de reprendre vos anciennes habitudes. Les personnes qui perdent du poids et maintiennent leur perte de poids modifient leur mode de vie, notamment leur alimentation et leur niveau d'activité physique.

Si vous avez pris plus d'Orlistat Teva que vous n'auriez dû

Ne prenez pas plus de 3 gélules par jour.

- Si vous avez pris trop de gélules, contactez un médecin sans attendre.

Si vous avez pris trop d'Orlistat Teva, prenez immédiatement contact avec votre médecin, votre pharmacien ou le Centre Antipoison (070/245.245).

Si vous oubliez de prendre Orlistat Teva

Si vous oubliez de prendre une gélule :

- Si moins d'une heure s'est écoulée depuis votre dernier repas principal, prenez la gélule oubliée.
- Si plus d'une heure s'est écoulée depuis votre dernier repas principal, ne prenez pas la gélule oubliée. Attendez et prenez la gélule suivante au moment du repas principal suivant, comme d'habitude.

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

4. Quels sont les effets indésirables éventuels ?

Comme tous les médicaments, ce médicament peut provoquer des effets indésirables, mais ils ne surviennent pas systématiquement chez tout le monde.

La plupart des effets indésirables liés à Orlistat Teva (par exemple, flatulence s'accompagnant ou non de pertes huileuses, selles soudaines ou plus fréquentes ou selles molles) sont provoqués par le mode d'action du médicament (voir rubrique 1). Veillez à consommer des repas pauvres en matière grasse pour aider à contrôler ces effets du traitement liés à l'alimentation.

Effets indésirables graves (dont la fréquence n'est pas connue)

Réactions allergiques sévères

- Les signes d'une réaction allergique sévère incluent : difficultés respiratoires sévères, transpiration, éruption cutanée, démangeaisons, gonflement du visage, battements cardiaques rapides et collapsus.
- Dans ce cas, arrêtez de prendre les gélules. Consultez immédiatement un médecin.

Autres effets indésirables graves

- saignement rectal.
- diverticulite (inflammation du côlon). Les symptômes peuvent inclure une douleur dans la partie inférieure du ventre (abdomen), en particulier du côté gauche, éventuellement associée à de la fièvre et à une constipation.
- pancréatite (inflammation du pancréas). Les symptômes peuvent inclure une douleur abdominale sévère, irradiant parfois vers le dos, s'accompagnant éventuellement de fièvre, de nausées et de vomissements.
- formation de vésicules sur la peau (dont certaines éclatent).
- mal au ventre sévère provoqué par des calculs biliaires.

- hépatite (inflammation du foie). Les symptômes peuvent inclure un jaunissement de la peau et des yeux, des démangeaisons, une urine de couleur foncée, une douleur à l'estomac, une sensibilité excessive du foie (se traduisant par une douleur au bord inférieur de la cage thoracique du côté droit), parfois accompagnée d'une perte d'appétit.
 - néphropathie par dépôts d'oxalate (accumulation d'oxalate de calcium pouvant entraîner la formation de calculs rénaux). Voir rubrique 2, « Avertissements et précautions»
- ☐ Dans ce cas, arrêtez de prendre les gélules. Si vous présentez un de ces symptômes, parlez-en à votre médecin.

Effets indésirables très fréquents (affectant plus de 1 personne sur 10)

- gaz (flatulence), s'accompagnant ou non de décharge / pertes huileuse(s).
 - selles soudaines.
 - selles grasses ou huileuses.
 - décharge huileuse.
 - selles molles.
- ☐ Informez votre médecin ou pharmacien si l'un de ces effets indésirables devient sévère ou gênant.

Effets indésirables fréquents (affectant jusqu'à 1 personne sur 10)

- maux de ventre (douleur abdominale).
 - incontinence (anale).
 - selles liquides.
 - selles plus fréquentes.
 - anxiété.
- ☐ Informez votre médecin ou pharmacien si l'un de ces effets indésirables devient sévère ou gênant.

Effets observés dans les tests sanguins (dont la fréquence n'est pas connue : ne peut être estimée sur la base des données disponibles)

- augmentation des taux de certaines enzymes hépatiques.
 - effets sur la coagulation sanguine chez les personnes prenant de la warfarine ou d'autres médicaments fluidifiant le sang (anticoagulants).
- ☐ Prévenez votre médecin que vous prenez Orlistat Teva si vous devez subir un test sanguin.

Déclaration des effets secondaires

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Ceci s'applique aussi à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé – www.afmps.be - Division Vigilance - Site internet : www.notifieruneffetindesirable.be - e-mail : adr@fagg-afmps.be. En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir davantage d'informations sur la sécurité du médicament.

Apprenez à gérer les effets du traitement par Orlistat Teva liés au régime ou à l'apport en matières grasses

Les effets indésirables les plus fréquents sont dus au mode d'action des gélules et sont liés à l'élimination d'une certaine quantité de graisses de l'organisme. De tels effets surviennent généralement au cours des premières semaines de la prise des gélules, avant que vous n'ayez commencé à apprendre à limiter la quantité de graisses présente dans l'alimentation. Ces effets du traitement liés à l'alimentation peuvent être le signe que vous avez consommé plus de matières grasses que vous n'auriez dû.

Vous pouvez apprendre à réduire au minimum l'impact des effets du traitement liés à l'alimentation en suivant ces recommandations :

- Entamez votre régime appauvri en graisses quelques jours, voire une semaine, avant de commencer à prendre les gélules.

- Veillez à connaître la quantité de graisses contenue dans vos aliments favoris et dans la taille de vos portions. En vous familiarisant avec les portions, vous risquez moins de dépasser par mégarde votre objectif lipidique.
- Répartissez votre ration de graisses de manière homogène sur vos repas de la journée. "N'économisez" pas vos rations de graisses et de calories pour ensuite engloutir un repas ou dessert riche en matière grasse, comme vous l'avez peut-être fait lors d'autres programmes de perte de poids.
- La plupart des utilisateurs qui présentent ces effets s'aperçoivent qu'ils peuvent les gérer et les contrôler en ajustant leur régime alimentaire.

Ne vous inquiétez pas si vous ne présentez aucun de ces problèmes. Cela ne signifie pas que les gélules ne sont pas efficaces.

5. Comment conserver Orlistat Teva ?

Tenir hors de la vue et de la portée des enfants.

Ne pas utiliser Orlistat Teva après la date de péremption mentionnée sur l'emballage après « EXP ». La date de péremption fait référence au dernier jour de ce mois.

Les gélules conditionnées en piluliers doivent être utilisées dans les 6 mois à partir du jour d'ouverture du pilulier.

À conserver à une température ne dépassant pas 25°C. À conserver dans l'emballage extérieur d'origine à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Ne jetez aucun médicament au tout-à-l'égout ni avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien d'éliminer les médicaments que vous n'utilisez plus. Ces mesures contribueront à protéger l'environnement.

6. Contenu de l'emballage et autres informations

Ce que contient Orlistat Teva

- La substance active est l'orlistat. Chaque gélule contient 60 mg d'orlistat.
- Les autres composants sont :
 - Contenu de la gélule : cellulose microcristalline, glycolate d'amidon sodique (type A), silice hydrophobe colloïdale, laurylsulfate de sodium.
 - Enveloppe de la gélule : gélatine, dioxyde de titane (E171), carmin d'indigo (E132).

Aspect d'Orlistat Teva et contenu de l'emballage extérieur

Les gélules de Orlistat Teva 60 mg gélules possèdent un opercule et un corps de couleur bleu clair. Orlistat Teva 60 mg gélules est disponible en présentations de 42, 60, 84, 90 et 120 gélules.

Toutes les présentations peuvent ne pas être commercialisées.

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché et fabricant

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché

Teva Pharma Belgium S.A., Laarstraat 16, B-2610 Wilrijk

Fabricant

Pharmaceutical Works POLPHARMA SA, 19, Pelplińska Street, 83-200 Starogard Gdański, Pologne

Merckle GmbH, Ludwig-Merckle-Strasse 3, 89143 Blaubeuren, Allemagne

RONTIS HELLAS MEDICAL AND PHARMACEUTICAL PRODUCTS S.A., P.O. BOX 3012 Larisa Industrial Area, Larisa, 41004, Grèce

Pour toute information complémentaire concernant ce médicament, veuillez prendre contact avec le représentant local du titulaire de l'autorisation de mise sur le marché :

Teva Pharma Belgium S.A., Laarstraat 16, B-2610 Wilrijk

Numéro de l'Autorisation de Mise sur le Marché

BE398465

BE398474

BE398483

BE398492

Mode de délivrance

Médicament non soumis à prescription médicale.

Ce médicament est autorisé dans les Etats membres de l'Espace Economique Européen et au Royaume-Uni (Irlande du Nord) sous les noms suivants :

BE : Orlistat Teva 60 mg harde capsules/gélules/Hartkapseln

CZ : Orlistat Teva 60 mg

DE : Orlistat-ratiopharm 60 mg Hartkapseln

PT : Sthen

UK : Orlistat 60 mg capsules, hard

La dernière date à laquelle cette notice a été approuvée est 08/2024.

AUTRES INFORMATIONS UTILES

Risque de surpoids

Le fait d'être en surpoids influence votre santé et augmente votre risque de développer des problèmes de santé graves, tels que :

- Hypertension.
- Diabète.
- Maladie cardiaque.
- Accident vasculaire cérébral.
- Certaines formes de cancer.
- Arthrose.

Consultez votre médecin pour parler de votre risque de développer ces maladies.

Importance de la perte de poids

Perdre du poids et maintenir la perte de poids, par exemple en améliorant votre régime alimentaire et en augmentant votre niveau d'activité physique, peut aider à réduire le risque de contracter des problèmes de santé graves et à améliorer votre santé.

Conseils utiles concernant votre régime alimentaire et vos objectifs caloriques et lipidiques au cours de votre traitement par Orlistat Teva

Orlistat Teva doit être utilisé en association avec un régime appauvri en calories et en graisses. Les gélules agissent en empêchant l'absorption d'une partie des graisses que vous consommez, mais vous pouvez continuer à manger des aliments appartenant à tous les principaux groupes alimentaires.

Même si vous devez accorder une attention prioritaire à la quantité de calories et de graisses que vous consommez, il est important d'avoir un régime alimentaire équilibré.

Vous devez opter pour des repas contenant une gamme de nutriments variés, et apprendre à avoir des habitudes alimentaires saines à long terme.

Comprendre l'importance des objectifs caloriques et lipidiques

Les calories sont une mesure de l'énergie dont votre corps a besoin. Elles sont parfois désignées sous le nom de kilocalories, ou kcal. L'énergie peut aussi être mesurée en kilojoules, une mesure qui peut également figurer sur les étiquettes des aliments.

- L'objectif calorique est le nombre maximum de calories que vous consommerez chaque jour. Veuillez vous reporter au tableau plus loin dans cette rubrique.
- Votre objectif lipidique exprimé en grammes est le nombre maximum de grammes de lipides que vous consommerez à chaque repas. Le tableau illustrant l'objectif lipidique en grammes établit votre objectif calorique sur la base des informations ci-dessous.
- Compte tenu du mode d'action des gélules, il est indispensable que vous contrôliez votre objectif lipidique. En effet, la prise d'Orlistat Teva conduira votre organisme à éliminer une plus grande quantité de graisses ; il devra donc fournir un effort supplémentaire si vous consommez autant de graisses qu'auparavant. En atteignant votre objectif lipidique, vous obtiendrez donc des résultats optimaux en termes de perte de poids, tout en réduisant au minimum le risque de présenter les effets du traitement liés à l'alimentation.
- Vous devez viser à perdre du poids de manière progressive et régulière. Une perte de poids d'environ 0,5 kg par semaine est idéale.

Comment établir votre objectif calorique

Le tableau suivant a été établi de sorte à vous fixer un objectif calorique inférieur d'environ 500 calories par jour par rapport à l'apport calorique nécessaire à votre corps pour maintenir votre poids actuel. Au total, vous consommerez 3 500 calories en moins par semaine, ce qui équivaut environ au nombre de calories contenues dans 0,5 kg de graisses.

À lui seul, votre objectif calorique devrait vous permettre de perdre du poids de manière progressive et régulière, à raison d'environ 0,5 kg par semaine, sans ressentir de frustration ni de privation.

Il n'est pas recommandé de consommer moins de 1200 calories par jour.

Pour établir vos objectifs caloriques, vous devez connaître votre niveau d'activité physique. Plus vous êtes actif (-ve), plus votre objectif calorique sera élevé.

- Une "faible activité physique" signifie que vous ne pratiquez que peu ou pas du tout les activités suivantes au quotidien : marcher, monter des escaliers, jardiner ou autres activités physiques.
- Une "activité physique modérée" signifie que votre activité physique vous permet de brûler environ 150 calories par jour, par exemple, marcher trois kilomètres, jardiner pendant 30 à 45 minutes ou courir deux kilomètres en 15 minutes. Choisissez le niveau d'activité qui correspond le mieux à vos habitudes quotidiennes. En cas de doute, choisissez le niveau "faible activité physique".

Informations destinées aux femmes

Faible activité physique	Moins de 68,1 kg	1 200 calories
	68,1 kg à 74,7 kg	1 400 calories
	74,8 kg à 83,9 kg	1 600 calories
	84,0 kg et plus	1 800 calories
Activité physique modérée	Moins de 61,2 kg	1 400 calories
	61,3 kg à 65,7 kg	1 600 calories
	65,8 kg et plus	1 800 calories

Informations destinées aux hommes

Faible activité physique	Moins de 65,7 kg	1 400 calories
	65,8 kg à 70,2 kg	1 600 calories
	70,3 kg et plus	1 800 calories

Activité modérée	physique	59,0 kg et plus	1 800 calories
-------------------------	-----------------	-----------------	----------------

Comment établir votre objectif lipidique

Le tableau suivant indique comment établir votre objectif lipidique en fonction de la quantité de calories que vous êtes autorisé(e) à consommer chaque jour. Vous devez prévoir trois repas par jour. Par exemple, si vous êtes fixé(e) un objectif de 1 400 calories par jour, la quantité maximale de graisses autorisée par repas sera de 15 g. Pour ne pas dépasser votre ration quotidienne de graisses, les en-cas pris au cours de la journée ne doivent pas contenir plus de 3 g de matière grasse.

Quantité de calories autorisée par jour	Quantité maximale de graisses autorisée par repas	Quantité maximale de graisses autorisée par jour dans les en-cas
1 200	12 g	3 g
1 400	15 g	3 g
1 600	17 g	3 g
1 800	19 g	3 g

Pour rappel :

- Fixez-vous des objectifs caloriques et lipidiques réalistes, car c'est une façon efficace de maintenir vos résultats de perte pondérale à long terme.
- Notez ce que vous mangez dans un journal alimentaire, y compris les quantités de calories et de lipides.
- Essayez de pratiquer davantage d'activité physique avant de commencer à prendre les gélules. L'activité physique représente un élément important d'un programme de perte de poids. Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique dans le passé, consultez d'abord votre médecin, qui vous conseillera.
- Continuez à être actif (-ve) pendant le traitement par Orlistat Teva et après l'arrêt du traitement.

Le programme de perte pondérale d'Orlistat Teva associe la prise des gélules à un plan alimentaire. En outre, il met à votre disposition un large éventail de ressources destinées à vous aider à mettre en place un régime alimentaire pauvre en calories et en graisses, et formule des recommandations visant à augmenter votre niveau d'activité physique.